

## Σπιτική αλοιφή τύπου βιξ με φυσικά υλικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Δύσκολα αποφεύγουμε τη γρίπη και το κρυολόγημα κατά τους χειμερινούς μήνες, καθώς όλο και κάποιος γύρω μας θα αρρωστήσει και θα μοιραστεί μαζί μας τα... μικρόβιά του.**

Ακόμη κι αν εκδηλώνουμε ήπια καταρροή και πονόλαιμο, αναζητούμε άμεση ανακούφιση από τις ενοχλήσεις της ίωσης.

Η αλοιφές τύπου βιξ είναι ενδεδειγμένες προς χρήση στην περιοχή του στέρνου και του λαιμού με στόχο την ανακούφιση του βήχα που οφείλεται στο κοινό κρυολόγημα ή σε μύες και αρθρώσεις για την αντιμετώπιση του ήπιου πόνου, σύνηθες επακόλουθο της ίωσης. Επίσης, τα συστατικά τους ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα για ταχύτερη καταστολή της λοίμωξης.

Μπορείτε να φτιάξετε μια τέτοια αλοιφή στο σπίτι, χρησιμοποιώντας φυσικά υλικά.

**Υλικά:**

½ φλιτζάνι κοκοφοινικέλαιο σε στερεή μορφή  
2 κουταλιές της σούπας παστίλιες από κερί μέλισσας  
20 σταγόνες έλαιο τειϊόδεντρου  
15 σταγόνες έλαιο ευκαλύπτου  
10 σταγόνες έλαιο μέντας  
10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού  
10 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας  
10 σταγόνες αιθέριο έλαιο νιαουλι

### **Οδηγίες παρασκευής:**

1. Λιώνετε τις παστίλιες και τις ανακατεύετε με το κοκοφοινικέλαιο και τα αιθέρια έλαια. Το μείγμα θα πρέπει να είναι ομοιογενές.
2. Τοποθετείτε το μείγμα σε γυάλινο βαζάκι χωρίς να το κλείσετε.
3. Αφήνετε το μείγμα να κρυώσει εντελώς (1-2 ώρες) πριν την εφαρμογή.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)